

栄養とメンタルヘルス

最近、私がかまっている栄養とメンタルヘルス、うつ病予防にもなるお話を学会講演録から抜き出して紹介します。

(1) 食事摂取パターンとうつ病リスク

・**地中海式食事**に準じた食生活を送っている者は、一定期間内での死亡率が低く、心臓病、がん、アルツハイマー病やパーキンソン病のリスクも低い（欧米の 157 万人対象の研究）ことが分かりその後、うつ病のリスクを下げる可能性が示唆されました。

スペインの健康な大学卒業生 1 万人を対象に平均 4 年半追跡調査したところ 480 人がうつ病を発症し、地中海式食事スコア（※）が高かった者は、スコアが最も低い群より有意にうつ病発症率が低かったといえます。

※5 食品（果物、野菜、豆類、穀類、魚）は疾病予防に有効、肉や乳製品は発症促進、一価不飽和脂肪酸（オリーブ油から取れるオレイン酸）／飽和脂肪酸（肉の脂身やバターに多い）が高いと疾病予防、赤ワイングラス一杯程度のアルコール摂取が適量、と考えてスコアを計算。

・**健康日本食パターン**（Nanri A ら,2010）をよく摂取している人ほどうつ症状が出にくい。このパターンは野菜や果物、大豆製品（豆腐、納豆）、きのこ、緑茶の摂取が多いものです。

・地中海食は抗酸化作用、抗炎症作用などから、魚食は ω 3系脂肪酸（リノレン酸、EPA、DHA）を介した抗炎症効果と細胞膜の流動性増強から、ともに**脳由来神経栄養因子**（※）発現を増加させ、うつ病発症リスクを軽減させる可能性があります。

※brain derived neurotrophic factor（BDNF）：脳の栄養分として注目され、高カカオチョコレートがそれを増やすともいわれています。

(2) ビタミン、ミネラルとうつ病

・**葉酸、ビタミン D** が不足するとうつ病リスクを高めるという研究があります。葉酸が低いと SSRI（抗うつ薬）の効果が出にくい可能性あり。ビタミン D は魚、きのこ類から摂取するものと、皮膚で紫外線によって合成されるものがあります。適度に日光にあたり、中枢神経系の体内時計のリセットを兼ねて朝日をしっかりと浴びることが大切でしょう。

・**鉄欠乏症**では、疲れやすく、イライラ、興味・関心の低下、集中力低下などの症状が認められることが古くから指摘されています。鉄の補充で産後うつ病になりにくいという研究もあります。鉄はレバー、赤身肉、魚介、海藻、青菜類、納豆に多く含まれます。

・**亜鉛**も不足しやすいミネラル、神経細胞間のシナプスに多く含まれ神経伝達に関係すると考えられています。食品添加物に含まれるリンが亜鉛の吸収を阻害するので注意が必要。亜鉛はカキ、ウナギ、牛肉、レバー、大豆製品、貝類に多く含まれます。

文 献

1) 功刀 浩. 教育講演 精神栄養学～うつ病を中心に～. 第 56 回全国大学保健管理研究集会プログラム抄録集 2018 ; 30-39.

2) 久住一郎. 教育講演 日本食とメンタルヘルス～栄養精神医学の可能性. 第 57 回 同研究集会プログラム抄録集 2019 ; 24.

（保健管理センター 早川 東作）